

## Skepparholmen - 28-29 november 2020

### Lördag:

#### 09.15 Välkomstfika

**09.45- 10.15 Välkomstmöte** – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

**10.30- 11.15 Core Connect med Louise** - Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**10.30 – 11.15 Les Mills Sh`bam med Jessica**- Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

**10.30 – 11.15 Löpskolning med Ellen (UTE)**– Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!

**11.30 – 12.15 Freepower med Jessica**- På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor; att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Till instrumental musik rör vi oss med sparkar, yxor, skjuter pilbågar och låter vårt sinne och våra rörelser bli ett! Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

**11.30 – 12.15 Balans med Katja**- Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

**11.30 – 12.15 Funktionell cirkel med Louise (UTE)** - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskaps om kettlebells och gummiband. Passet körs utomhus.

**12.15 – 13.15 Lunchbuffé** med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

**13.15 - 14.00 Föreläsning / Workshop med Ellen- *Meditations- & Andning***

**14.15 – 14.45 MRL med Jessica** – Här tränar du de väl utvalda delarna mage, rumpa och lår. Övningarna utförs med egna kroppen och av det mycket effektiva minibandet.

**14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise** - En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska ballettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

**14.15 – 14.45 HIIT med Ellen (UTE)**- Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus.

**15.00 – 16.00 Les Mills BodyBalance med Jessica-** Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

**15.15 - 16.00 Piloxing® med Katja** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!

**15.00 – 16.00 Endurance med Ellen (UTE)-** Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig!

**16.10- 16.30 Stretch med Katja** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag.

**16.30 Eftermiddagsfika**

**18.00 – 20.00 SPA**

**20.00 Tvårätters Middag inkl kaffe**

## **Söndag:**

**07.30 – 08.30 Yinyoga med Jessica-** I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Ellen (UTE)-** "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

**07.45 – 08.15 Morning Cardio med Louise** - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefyllt musik.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning med Jessica - "Yoga i vardagen"**

Smält din frukost samtidigt som du får in rörlighetsövningar och kunskap i hur du i din vardag med små medel kan ge dig själv bästa förutsättningar. Du får prova på sittande yoga med olika positioner där du får med dig en övningsbank. Övningarna växlas med andningsövningar som ger goda förutsättningar inför stressiga kontorsdagar eller när vardagspusslet är svårt att få ihop.

**10.30– 11.15 Skadeförebyggande träning med Jessica** - Pass framtaget av sjukgymnast för att fokusera på de små musklerna i kroppen som behöver stärkas upp, så inte de stora tar överhand. Vi tar stor hjälp från minibands.

**10.30 – 11.15 Penalty Box med Louise-** Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet genom snabba förflyttningar. Med din egen kroppsvikt som belastning och din Penalty Box som utgångspunkt kan du lägga ribban precis där du vill. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet.

**10.30 – 11.15 Löpintervaller med Ellen (UTE)** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

**11.30 - 12.15 Zumba med Jessica-** Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med. Skön avslutning på helgen!

**11.30 – 12.15 WOD med Louise (UTE) -** Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block där ditt redskap i huvudsak är din egna kropp. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Avsluta helgen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

**11.30 – 12.30 Mobility med Ellen-** En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem. Klassen avslutas med avslappning för ett skönt avslut på din träningshelg.

**12.20 – 12.45 Stretch med Jessica -** Sträck ut i kroppens alla muskler och avsluta med en skön avslappning. Detta pass är för Zumba och WOD. I Mobility-passet inkluderas nedvarvning och avslappning.

**12.50 – 13.15 Tack och avslutning!**

**13.15 Lunchbuffé** med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.